



日 曜	献立名	材料名(昼食・午後間食)				調味料他	間食午前(乳児のみ)	行事
		黄:エネルギーのもとになる	赤:体をつくるもとになる	緑:体の調子を整えるもの			間食午後(★手作り)	
② (月)	ごはん 野菜たっぷり夏マーボー キャベツのサラダ フルーツ	ホットケーキ 粉、砂糖、油、 ごま、片栗粉、 ごま油、米	豆腐、豚ひき 肉、ヨーグル ト、卵、みそ	バナナ、トマト、玉ね ぎ、もやし、なす、キャ ベツ、人参、ピーマン、 レモン汁、にんにく、生 姜	しょうゆ、 酒、酢、 塩、こしょ う	牛乳 ★ヨーグルトケーキ		
③ (火)	ごはん ししゃものフライ 青梗菜とあげのさっと煮 フルーツ	小麦粉、パ ン粉、油、 米	牛乳、ししゃも、 かつお節、昆布、 油揚げ	かぼちゃ、オレン ジ、人参、青梗菜、 えのきたけ	しょう ゆ、みり ん	牛乳 牛乳 おかき		
4 (水)	麦ごはん 梅干し みそ汁	押麦、米	煮干し、みそ	玉ねぎ、かぼちゃ、 人参、なす、ねぎ、 梅干し		牛乳 乾パン		
⑤ (木)	ごはん 肉じゃが ゆかり和え	じゃがいも、砂 糖、油、米	牛肉、煮干 し、しらす干 し	玉ねぎ、キャベツ、人 参、人参ジュース、きゅ うり、糸こんにゃく、オ レンジジュース、グリーン ピース	しょうゆ、 みりん、ア ガー、ゆか り	牛乳 ★キャロットゼリー		
⑥ (金)	ごはん ゴーヤチャンプルー バンサンスウ	春雨、砂糖、片 栗粉、油、ごま 油、米	牛乳、豆腐、 豚肉、卵、ハ ム、かつお節	人参、青梗菜、 きゅうり、もや し、ゴーヤ	鶏ガラ汁、 しょうゆ、 酢、塩	牛乳 牛乳 サブシ		
7 (土)	おにぎり 牛乳	米	牛乳					
⑩ (火)	ごはん 夏野菜のかき揚げ かつお和え フルーツ	小麦粉、白玉 粉、上新粉、 砂糖、油、米	豆腐、大豆、ち くわ、しらす干 し、きな粉、か つお節	小松菜、すいか、玉 ねぎ、かぼちゃ、人 参、なす、えのきた け、ゴーヤ	しょう ゆ、塩	牛乳 ★豆腐団子		
11 (水)	サマースパゲティ フルーツ	オリーブ 油、スパゲ ティ	ツナ缶	オレンジ、玉ねぎ、 トマト、人参、ピー マン、にんにく	塩、こ しょう	牛乳 ビスケット		
⑫ (木)	ごはん カレー ゼリー	じゃがいも、 ゼリー、油、 米	ツナ缶、煮干 し	玉ねぎ、人参、コー ン、グリーンピース、 にんにく、生姜	カレー ウ	牛乳 せんべい 煮干し		
⑬ (金)	ごはん 高野豆腐の煮物 フルーツ	じゃがい も、砂糖、 米	鶏肉、高野豆 腐、煮干し	パイン缶、玉ね ぎ、人参、しめ じ	しょうゆ	牛乳 クリームサンド		
14 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳					
⑯ (月)	ごはん ハヤシライス きゅうりの中華風和え物	じゃがいも、 油、米粉、ご ま、ごま油、砂 糖、米	牛肉、ツナ 缶、わかめ	とうもろこし、玉ね ぎ、きゅうり、人 参、コーン、グリーン ピース	ケチャップ、 ソース、酢、 しょうゆ、 コンソメ、塩	牛乳 ★茹でとうもろこし		
⑰ (火)	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き キャベツの和え物 フルーツ	じゃがいも、片 栗粉、米粉、マ ヨネーズ、油、 砂糖、米	牛乳、鮭、粉 チーズ、ウィン ナー、しらす干 し	キャベツ、玉ね ぎ、人参、トマ ト、すいか	酢、しょう ゆ、塩、こ しょう	牛乳 牛乳 ★ボンデケーショ		
18 (水)	カレーピラフ えびフライ きゅうりのサラダ スープ	パン粉、油、小 麦粉、ごま、砂 糖、米	牛乳、えび、豚ひ き肉、卵、わか め、煮干し	玉ねぎ、きゅう り、人参、えの きたけ、コーン	酢、しょう ゆ、コンソ メ、塩、カ レー粉、こ しょう	牛乳 牛乳 ケーキ		
⑰ (木)	ごはん なすとピーマンのなべしぎ 豆腐すまし汁	小麦粉、砂 糖、油、ご ま、米	かつお節、昆布、 豚肉、豆腐、卵、 牛乳、脱脂粉乳、 みそ、わかめ	なす、人参、玉ね ぎ、ピーマン、かぼ ちゃ、オクラ、レー ズン	酒、しょ うゆ、塩	牛乳 ★パンプキンマフィン		

* 3歳以上児は副食給食(おかずのみ)です。ご飯が必要な日は日付に○をつけています。

* 使用食材の中に食べたことのないものがあれば、お知らせください。

* 都合により献立を変更することがありますが、御了承ください。

8月31日は野菜の日！夏野菜を知って触れて食べてみよう♪





日/曜	献立名	材料名(昼食・午後間食)				間食午前(乳児のみ) 間食午後(★手作り)	行事
		黄: エネルギーのもとになる	赤: 体をつくるもとになる	緑: 体の調子を整えるもの	調味料他		
20 (金)	ごはん ちくわ磯辺揚げ 切干し大根の旨煮 ミニトマト	じゃがいも、小麦粉、油、ごま、砂糖、米	ちくわ、油揚げ、煮干し、青のり	オレンジジュース、ミニトマト、人参、切干大根、グリーンピース	しょうゆ、みりん	牛乳 オレンジジュース ポップコーン	
21 (土)	ホットドッグ 牛乳	ロールパン、バター	牛乳、ウインナー	きゅうり、人参、玉ねぎ、ピーマン	ケチャップ、塩、こしょう		
23 (月)	ごはん 豚しゃぶ風あえ物 ひじきの煮物	砂糖、わらび餅粉、ごま油、米	豚肉、油揚げ、きな粉、煮干し、ひじき	キャベツ、人参、もやし、きゅうり、ねぎ、グリーンピース、レモン汁、生姜	しょうゆ、酢、塩、アガー	牛乳 ★わらびもち	
24 (火)	ごはん さばの竜田揚げ きゅうりとトマトのさっぱり和え フルーツ	片栗粉、油、砂糖、米	牛乳、さば	かぼちゃ、オレンジ、きゅうり、パプリカ、トマト、生姜	しょうゆ、酢、酒、塩	牛乳 牛乳 パン	
25 (水)	なすの肉味噌スパゲティ おくらスープ フルーツ	砂糖、油、ごま油、スパゲティ	牛乳、豚ひき肉、みそ	バナナ、なす、玉ねぎ、枝豆、人参、コーン、オクラ、ねぎ、生姜、にんにく	しょうゆ、酒、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 ★枝豆 せんべい	
26 (木)	ごはん 豆腐の和風あんかけ レモンドレッシングサラダ	片栗粉、油、砂糖、米	豆腐、鶏ひき肉、かつお節、昆布、ちくわ	すいか、人参、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、グリーンピース、生姜、レモン汁	しょうゆ、酢、酒、塩、こしょう	牛乳 ★フルーツ	
27 (金)	ごはん 鶏の照り焼き梅風味 春雨と夏野菜のキラキラ盛り	春雨、片栗粉、ごま、砂糖、ごま油、米	牛乳、鶏肉、かつお節	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、ミニトマト、オクラ、梅干し、しそ	しょうゆ、酢、みりん、塩	牛乳 牛乳 米菓子	
28 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
30 (月)	ごはん 茄子とトマトのチーズ焼き カリコリきゅうり フルーツ	じゃがいも、小麦粉、油、片栗粉、バター、砂糖、パン粉、ごま油、米	豚ひき肉、チーズ	なす、きゅうり、すいか、トマト缶、トマト、玉ねぎ、人参、椎茸、ピーマン、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、酢、コンソメ、塩、こしょう	牛乳 ★じゃが芋の唐揚げ	
31 (火)	ごはん 揚げ魚と野菜のマリネ みそ汁	油、米粉、砂糖、米	牛乳、あじ、豆腐、油揚げ、みそ、わかめ、煮干し	冬瓜、かぼちゃ、なす、パプリカ、ピーマン、玉ねぎ	酢、塩	牛乳 牛乳 菓子	

給食目標
楽しく食べて♪
からだの中から元気になろう!

夏バテを防ぐための方法

ジュースや炭酸飲料より、お茶をたくさん飲みましょう。お菓子や果物のとり過ぎにも注意してください。朝食・昼食を抜かないように心がけましょう。

夏野菜の色や香りを楽しみ、からだの中から元気になろう♪

好評レシピのご紹介

野菜たっぷり夏マーボー

<材料>

- 豆腐・・・80g
- 豚ミンチ・・・28g
- 玉ねぎ・・・30g
- なす・・・20g
- トマト・・・30g
- ピーマン・・・5g
- 生姜・・・0.2g
- にんにく・・・0.2g
- ごま油・・・1g
- 水・・・25g
- みそ・・・2g
- しょうゆ・・・4g
- 砂糖・・・2g
- 酒・・・2g
- 片栗粉・・・2g

<作り方>

- 1 豆腐は角切りにしゆでておく。
- 2 玉ねぎはみじん切りにする。
- 3 なす、トマトを小さめの角切り、ピーマンを色紙切りにする。
- 4 油でおろし生姜、おろしにんにく、玉ねぎ、ミンチ、3の順に炒める。
- 5 野菜がしんなりするまで炒めて、水と調味料を加えて煮る。
- 6 5に1を加えて煮る。
- 7 最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

いがいと人気！
にがてなピーマンなすもよくたべるんです！！